



◆ 編集記 研究活動と勇気

浅井健史 1

日本個人心理学会第1回学術大会

特集 1	アドラー心理学における「共有」(会長講演)	鈴木義也	3
	Trauma and Courage (招待講演)	Jon Sperry	6
	アドラー心理学の実践思想と勇気 (シンポジウム)	浅井健史	12
	勇気を持ち、発揮するには (シンポジウム)	中島弘徳	16
	学校教育と勇気 (シンポジウム)	会沢信彦	22

特集 2	日本個人心理学会第6回会員の集い	深沢孝之	28
	アドラー心理学「じゃない」勇気から勇気を考える		

■ 原著 ■

アドラー心理学の基本的前提から症状を捉えることの意義 —目的論的視点を中心に	富安哲也	37
---	------	----

◆ 文献紹介 アドラーはフロイトの弟子であったのか	梶野 真	45
◆ 書評		50
◆ 会報		59

もし、アドラーが「しゅうかつ」をしたら

人生を豊かにするキャリアデザイン

長田 邦博 著

幻冬舎（2021年）

評者：内山 雅子（立教大学人権・ハラスメント対策センター）

2020年初頭から、世界中が新型コロナウィルスにより翻弄され、今までの常識や慣習が大きく覆され、別世界のようになってしまった。大学生の学生生活も著しい変化を余儀なくされ、会社での働き方も変容を求められた。人と人の触れ合いや接触は制限され、今までとは異なる新しい人間関係の形成がなされている。誰も想像できなかつたそのような環境から、『もし、アドラーが「しゅうかつ」をしたら』の本は生み出された。著者の長田氏は、この本のコンセプトを「Beyond 新型コロナ時代に向けて、新しい（本来の）自分、新しい生き方を発見すること」と伝えている。

「しゅうかつ」には3つの意味があると長田氏は言う。1つ目は、いわゆる就職活動の「しゅうかつ（就活）」であり、大学生が行う就職活動だけではなく、様々な年代の人が職に就くことを意味している。これには転職や定年後の新しい就職も含まれている。2つ目は、学習する活動を意味しており「しゅうかつ（習活）」という長田氏の生み出した造語で示されている。これは社会人になっても、自分磨きの学習は続くことを指している。いわゆる人は死ぬまで学習するということだ。3つ目は、充たす活動を意味する「しゅうかつ（充活）」であり、人生における充足を意味している長田氏の造語である。『もし、アドラーが「しゅうかつ」をしたら』の本は、この3つの「しゅうかつ」をアドラー心理学に当てはめて考えてゆくという非常にユニークな発想のもとに作られた著書である。そこには、アドラー心理学とキャリアデザインを考えるうえで必要な産業・組織心理学、ポジティブ心理学が融合されている。

アドラーは、その時代に有名なフロイトやユングのようにたくさんの論文や書物を残していない。いつもカフェで仲間たちと何時間も話をし、その中で自分の考えや教えを広めていた。アドラー自身も自分の教えから派生してゆく様々な考え方や理論を、アドラー派だけで独占せずに、そこから新しく生まれてゆくことを歓迎していたのかもしれない。そのため、アドラーの教えは、海外では「共同採掘場」と例えられ、誰でもそこから平気で何かを取り出すことが出来ると言われていたと、長田氏は言う。だからアドラーの教えは、キャリアデザインの考えにも深く関係しているのであろう。この本には、アドラー流のキャリアデザインがあちらこちらに散りばめられている。人との接触を遠ざけなくてはいけない今の時代であるからこそ、アドラー心理学が「しゅうかつ」には必要なのではないかと考える。

私は仕事の関係で、日々学生と接する機会が多いが、新型コロナによる制限のある環境をポジティブにとらえ、それをうまく活用して生き生きとしている学生もいれば、今の自分の置かれた境遇を憂いて、先に進めず過去を見て、引きこもりがちになる学生もいる。少し前の時代の自由で束縛のない社会環境と比較して、学生がみな何らかの劣等感を感じているのは事実である。その劣等感を、努力や成長への刺激ととらえるか、または現実から逃避するための言い訳ととらえるかによって、進んでゆく方向が変わってくると長田氏は言う。今の時代にアドラーが生きていたら、新型コロナ禍の学生たちに何というのであろうか。アドラーの生きていた時代には、戦争があり、ユダヤ人の迫害があった

のだから、人々が決して自由を謳歌できていたわけではない。しかし、アドラーはいつも目的論という考え方を持って生き、共同体感覚を大切にしていた。周りの人がみんな幸せになることが、理想的なゴールであるとも考えていた。この考えは、長田氏の言う3つの「しゅうかつ」につながっていると思う。

『もし、アドラーが「しゅうかつ」をしたら』の本の一番のお勧めは、1～3章のまとめ部分に「もしアドラーが就活したら」、「もしアドラーが習活したら」、「もし、アドラーが充活したら」という具体的な話が書かれている部分である。それぞれのまとめの文で、アドラー心理学に関係するところにはすべて線が引かれており、アドラー心理学とどのように各「しゅうかつ」が関係しているのかが、丁寧に示されている。このまとめを読んでわからない部分があれば、もう一度それに触れている部分に立ち返れば、何度も説明を読んで理解することが出来るのである。このまとめがあることで、アドラー心理学と3つの「しゅうかつ」がどのように関係し結びつくのかが明確になる。それぞれの章には、長田氏の実体験から導き出された考えが、様々な理論と結びついて折り重なり、1つの織物のように構成されている。読者はその織物の中から、自分の好きな絵柄を選び取って身に着けていくことで、自分の中に新しい考えが芽生えてくる。

アドラーが今の世の中に生きていたら、私達に何を語りかけてくれるだろうか。「新型コロナが流行っている仕方がない。自分のやりたいことだって、なんでも無理と諦めなくちゃいけない」という人に対して、「新型コロナを自分の言い訳にしてはいけないよ。それは課題の分離が出来ていないことなのだ。新型コロナが流行っているなら、そこで自分が出来る事を探してみよう」と話しかけてくれるかもしれない。そんな時に長田氏が伝える「しゅうかつ」は、きっと1つの指針になるであろう。この本は、自分を変えるチャンスを与えてくれるかもしれない。